FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 1
PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
AQUECIMENTO NA ESTEIRA				5 min
CADEIRA EXTENSORA	4	15,15,12, 12,12	1 min	
AGACHAMENTO NO SMITH	5	12,12,10 10,8	1 min	
LEG PRESS - PÉS PARALELOS	5	15,15,15 15,15	1 min	
MESA FLEXORA	5	15,15,12, 12,12	1 min	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	5	15,15,12 12,12	1 min	
CADEIRA ADUTORA	5	15,15,12 12,12	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15 15	30 seg	
PANTURRILHA EM PÉ	6	15,15,15 15,15,15	30 seg	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 min	
SUPINO INCLINADO C/ HALTER	5	12,12,10 10	1 min	
SUPINO RETO C/ HALTER	5	12,12,10 10	1 min	
PARALELAS	3	10,10,10	1 min	
TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER (BILATERAL)	4	12,12,12,12	1 min	
CRUCIFIXO MAQUINA	3	15,15,15	1 min	
TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA	4	12,12,10 10	1 min	
ROSCA 21	4	21,21,21,21	1 min	
ROSCA ALTERNADA EM PÉ C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 min	
ROSCA INVERSA COM W.	4	12,12,12 12	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

*INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 3
COSTAS - OMBROS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
REMADA CURVADA A 45° PRONADO	4	12,12,10,10	1 min	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 min	
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4	12,12,10,10	1 min	
BARRA FIXA PEITO ABERTO PRONADO	4	12,12,12,12	1 min	
TERRA	4	12,12,10,10	1 min	
DESENVOLVIMENTO C/ HATER	4	12,12,10, 10,10	1 min	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 min	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	30,30, 30,30	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20 20,20	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30, 30,30	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 4
PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
AQUECIMENTO NA ESTEIRA				5 min
CADEIRA EXTENSORA	4	15,15,12, 12	1 min	
AGACHAMENTO NO SMITH	5	12,12,10, 10,8	1 min	
LEG PRESS - PÉS PARALELOS	5	15,15,15, 15,15	1 min	
MESA FLEXORA	5	15,15,12, 12,12	1 min	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	5	15,15,12, 12,12	1 min	
CADEIRA ADUTORA	5	15,15,12, 12,12	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15 15		
PANTURRILHA EM PÉ	6	15,15,15 15,15,15	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

60 DIAS PROJETO

DIA 5

PEITO - BRAÇOS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 min	
SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4	12,12,10 10	1 min	
SUPINO RETO COM HALTER	4	12,12,10 10	1 min	
PARALELAS	4	12,12,12,12	1 min	
TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER (BILATERAL)	4	12,12,12,12	1 min	
CRUCIFIXO MAQUINA	3	15,15,15	1 min	
TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA	4	12,12,10 10	1 min	
ROSCA 21	4	21,21,21,21	1 min	
ROSCA ALTERNADA EM PÉ C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 min	
ROSCA INVERSA COM W.	4	12,12,12,12	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

*INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 6

COSTAS - OMBROS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
REMADA CURVADA A 45° PRONADO	4	12,12,10,10	1 min	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 min	
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4	12,12,10 10	1 min	
BARRA FIXA PEITO ABERTO PRONADO	4	12,12,12,12	1 min	
TERRA	4	12,12,10,10	1 min	
DESENVOLVIMENTO C/ HATER	4	12,12,10,10	1 min	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 min	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	15,15,12,12	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20 20,20	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

60 DIAS PROJETO

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453